

## **INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.**

Du er en av de som er plukket ut til å være med på samling i J15 treningsgruppe 1.

Samlingen avholdes:

Samling 1	23.10 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
-----------	----------------------	-----------------	----------------

Fremmøte 30. min før samling ferdig skiftet.

**Følgende spillere innkalles:**

**Husk å ta med egen ball, klubbdrakt og drikkeflaske.  
Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen!**

Fornavn	Etternavn	Posisjon	Klubbnavn spiller
Tuva	Andersson	Bakspiller	Rælingen
Helene	Tjellhaug	Bakspiller	Skiptvet
Martine Hansen	Ulvik	Bakspiller	Ski
Oda Marie	Veum	Bakspiller	Rolvøy
Aurora	Mostue	Bakspiller	Kolbotn
Sandra	Skauen	Bakspiller, høyre	Råde
Celiné Michelle	Desmont	Bakspiller, midt	Lørenskog
Isabel Nergaard	Skålhegg	Bakspiller, midt	Frogner
Tyra	Gardal Ugland	Bakspiller, midt	Njård
Malin	Berg	Bakspiller, venstre	Rælingen
Michelle	Bobel	Bakspiller, venstre	Sarpsborg
Tuva	Røisli	Bakspiller, venstre	Frogner
Haddi Amelia	Njie	Flerposisjonsspiller	Kråkerøy
Anna Lunke	Norum	Flerposisjonsspiller	Stabæk
Marie	Elde Selvaag	Kantspiller, høyre	Lillestrøm
Kari	Kennedy-Hermo	Kantspiller, høyre	Ski
Ingeborg	Saltrød	Kantspiller, høyre	Haslum
Tiril Stubberud	Hagen	Kantspiller, venstre	Fjellhammer
Tuva Marie	Lindstad	Linjespiller	Kløfta
Marte	Ødegaard	Linjespiller	BMIL
Aleksandra	Mandic	Linjespiller	HK Eidsberg
Eline Bratteberg	Steen	Linjespiller	Tune
Celine Madeleine	Amundsen	Målvakt	Bækkelaget
Andrea	Børrud	Målvakt	Fjellhammer
Jenny Sofie	Sundt Utne	Målvakt	Gresvik

**Innkallingene går til klubber og spillere som har oppgitt e-mail adresse.**

Regionen ber derfor spillere som ønsker å få innkallingen tilsendt pr.e-mail om å ta registrere denne på min idrett og få oppdatert sin personlige side.

Klubbene må påse at spillere i egen klubb har fått beskjed!

Selv om det er satt opp en halvårsplan med samlinger, er det ikke gitt at alle spillere som er innkalt på sist samling– er med på neste samling. Det sendes ut ny innkalling min. 3 uker før samling.

**Øvelser til samling 1 finner dere her:** [Skuddteknikker](#)

### Halvårsplan for samlinger

Her er halvårsplanen for samlingene for dette spu miljøet;

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	23.10 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Skuddteknikker
Samling 2	13.11 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Finteteknikk
Samling 3	22.01 kl 18.00-20.00	Ekeberghallen B	Overgang og pådragsspill
Samling 4	05.03 kl 20.00-22.00	Ekeberghallen B	Individuell forsvarsteknikk

### Forfall til samling

*Spillere som ikke kan delta for fullt skal melde forfall omgående eller senest en dag før samling til* [jan.fredrik.eikaa@gmail.com](mailto:jan.fredrik.eikaa@gmail.com) mob; 90039434

eller [tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

### Innrapportering av nye spillere

Regionen er åpne for å vurdere spillere som utvikler seg i løpet av sesongen.

Innmelding av spillere skal komme i fra klubb (ikke trenere/foreldre) og gjøres via denne linken: [Innmelding av spillere til SPU](#)

Så vil Regionen vurdere om spilleren skal kalles inn.

Strømmen 20.10.2017

Med vennlig hilsen  
NHF Region Øst

Tom Fokstuen  
Spill og trening  
459 06 571  
[tom.fokstuen@handball.no](mailto:tom.fokstuen@handball.no)

Jan Fredrik Eikå (trener)  
Lars Sterri (trener)